

どうせ歩くなら

普通のウォーキングより

足首、膝、腰
など関節の負担が
軽減される

エネルギー
消費量が10-20%
高くなる！

ノルディックポールで ウォーキングしよう！

エコパーク水俣
ECO PARK MINAMATA

専門家が使い方を
レクチャー！

教室期間中は
ポール使い放題!!

エコパーク水俣 ノルディックウォーキング教室

ノルディックウォーキングの効果が、しっかり分かるまでサポートします

生活習慣予防や減量など、健康増進を目的としたウォーキング愛好家の皆さまへより良い提案です！ノルディックポールを使って歩いてみましょう。

この教室では専門家による効果的な使い方のレクチャーを2回行い、さらに教室期間中はエコパーク水俣で何度でもノルディックポールを使ったウォーキングを楽しめるようにしています。この機会にノルディックポールをしっかり吟味して、その素晴らしさを存分に味わってください！

使い方レクチャー

- ①ポールの正しい使い方と歩き方
11月12日(土) 10時~11時半
※予備日: 11月13日(日)
- ②よりアクティブな歩き方
1月14日(土) 10時~11時半
※予備日 1月15日(日)



ポールレンタル

11月12日(土) から
1月14日(土) まで
※エコパーク水俣内での利用に限ります
また、休館日はご利用いただけません



期間中何度でもレンタル可

いっしょに楽しく
歩きましょう！



主催 | ハートリンク水俣

対象 | 身長 150cm以上の方

参加費 | 4,000円 (11月12日徴収)

定員 | 20名 (先着順)

場所 | エコパーク水俣 ※管理事務所前にご集合ください

指導者 | JNFA アクティビティリーダー 福田貴文

お申込 | 窓口へ直接か、お電話でお申し込みください

お申込み締め切り: 11月11日(金) まで

【エコパーク水俣管理事務所 TEL0966-62-7501】

※イベント時には、検温やチェックリスト記入などへのご協力をお願いします。また、新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、イベントを中止する場合があります。